長者書院(氹仔校區)2026/2027學年課程簡介

序	課程類型	課程名稱	簡介
1	科目	資訊科技入門	由零開始教授電腦的基本知識，滑鼠和鍵盤的應用、Windows10的操作環境及小工具、英文輸入法、電腦文件管理、互聯網的基本應用等的基礎電腦知識。使長者能通過本課程，獲得電腦基本應用的技能。
2	科目	AI生活應用入門	本課程專為「零基礎」學員設計，無需編程經驗，瞭解AI 基本概念，學會使用常見AI 工具，瞭解AI 在日常和工作中的應用，並探索 AI 多元應用。
3	科目	互聯網及雲端服務應用	本課程學習如何正確使用互聯網搜尋資訊，認識網上有那些實用好用的雲端服務，如何善用這些服務便利我們的日常生活。
4	科目	日常生活英語	英語是國際通用語言，學習英語可以幫助我們了解更多國外文化與事物，豐富退休生活。本課程內容將包括：家居英語、日常購物、旅遊餐飲、交通出行、醫藥求診、國際音標等。
5	科目	日常生活英語進階	本課程以日常生活英語的教學為基礎，並加強情景對話、聽力練習；使學員進一步掌握英語知識，提升聽、說、讀能力。
6	科目	中國文學詩、詞、聯謎	引導學員瞭解中國文學發展概況，賞析中國豐富瑰麗的詩、詞、曲等文學作品；認識楹聯、燈謎這些富有中國特色的文學藝術珍寶，讓學員在輕鬆愉快的學習中，增長知識，啟迪思維，開發智力，獲得高尚的精神享受。
7	科目	營養藥膳初班	普及養生智慧，傳承中醫“治未病”理念，理解“藥食同源”文化精髓。掌握基礎中醫體質辨識、食物性味、歸經知識，科學選擇食材。學習設計簡單、安全的家常藥膳、規避養生誤區，破除“盲目進補”“偏方迷信”等錯誤觀念。
8	科目	營養藥膳中班	於初班的基礎上，續普及養生智慧，傳承中醫“治未病”理念，理解“藥食同源”文化精髓。提升健康生活，培養辨證施膳能力，增加生活實踐，學會設計個人化、安全的家常藥膳，實現“以膳助治”及學習規避養生誤區，增強自我保健能力。
9	科目	中醫健康自我管理	普及中醫養生知識，透過中醫經典了解養生之道，幫助長者理解中醫的陰陽五行對應五臟六腑的關係，加強防治未病意識。教授中醫的九種體質，讓長者可以了解自己身體生理和心理的狀況。講解食療、穴位、艾灸等中醫保健療法，並針對失眠、關節痛、腸胃不適等常見症狀和慢性疾病，提供中醫保健調理的參考方法。
10	科目	骨骼肌肉的營養保健	保證骨骼健康和預防肌肉流失是長者最關切的保健方向。骨質疏鬆和肌少症伴隨而來會造成生活功能下降及品質變差，跌倒風險、認知功能障礙等。本課程將教授如何給骨骼和肌肉補充適當的營養。
11	科目	氣血經絡與健康	人體的保健除外表的頭身四肢外，體內的臟腑更加重要，中醫的臟腑可以看成是“臟腑氣血系統”或“臟腑經絡系統”。所謂經絡，就是氣血的通道。本課程將現代筋膜系統與經絡結合，教授長者基本的經絡筋膜知識。
12	科目	中醫心理養生	課程主要介紹影響心理健康的因素，常見的心理健康問題及其與中醫的關聯，以及根據身心健康信號、環境、經絡系統及身心互動等調養身心，改善自身和家人的心理健康狀態。
13	科目	中醫認識衰老與預防	衰老是人類生命過程的自然規律，是不可避免的生理過程，隨著人口老齡化發展，抗衰老漸漸成為人們關注的課題。藉中醫知識，了解人體的生理、生命過程的規律，以正向的觀念認識衰老的機理，以及通過改善生活習慣及日常保健預防衰老對生活的影響。
14	科目	國畫初班	教授學員基礎認識國畫，認識用具與材料，了解不同紙筆的特性；介紹國畫歷史及類別，學習臨摹國畫。
15	科目	國畫中班	為已完成國畫初班的學員提供進階學習，續深入解讀及學習中國畫的不同畫派及技法。包括:解讀中國畫近代畫派的分別，工筆畫與小寫意的分別，大寫意的技法等。

長者書院(氹仔校區)2026/2027學年課程簡介

序	課程類型	課程名稱	簡介
16	科目	國畫高班	加深認識中國畫的筆墨意義，對水墨法、破墨法、潑墨法有一定的掌握與運用。繼續深入探索。學習畫面的構成，提升創造意境；教授國畫的構圖章法，包括題詩，書法，落款，印章等。
17	科目	創意水墨	已完成國畫中班或高班的學員，在現有基礎上更深入去了解筆法的運用，用墨的方法，再去學習潑彩、潑墨的技法；同時學習將臨摹轉變化為創作現當代水墨，使學員有能力去創作具個人風格的作品。
18	科目	西畫基礎	透過系統性學習西洋美術繪畫的基礎技法訓練、主題繪畫練習及媒材應用，提升學員對美術的基礎繪畫能力與審美素養。
19	科目	西畫進階	主要為完成西畫基礎的學員提供進階教學，進一步學習西畫其他技法，包括: 1. 淡彩基礎：色彩理論、色彩運用、明暗對比等。2. 立體感與光影效果的表現。3. 畫面構圖與表現技巧。
20	科目	西畫高班- 水彩	為具中班課程的學員教授: 1. 水彩基礎：水彩特性、水彩技法、濕度掌握等; 2. 色彩和氛圍的表現；3. 構圖和創意發揮。
21	科目	書法初班	從最基本的執筆、運筆姿勢入手，帶領學員認識書法工具的使用。教學重點在於掌握楷書與行書的基本筆畫、偏旁部首及簡單結構，透過對經典法帖的臨摹，培養正確的書寫習慣，並能獨立完成簡單的單字臨摹與初步創作。
22	科目	書法中班	在初班基礎上進一步深化筆墨技巧，重點轉向篆書與隸書的基礎學習。課程強調對筋骨、筆力及筆墨控制能力的培養，使學員能獨立完成篆、隸書的單字臨摹與簡單創作。
23	科目	書法高班	專為已具初班、中班水平的長者開設，將於學員原有的書法根基上，深化隸書、楷書的書寫技巧，同時進入行書體系的基礎學習，透用結構分析和用筆技巧，並引用有趣的書史、書論，讓學員提升行書的審美水平，以及掌握行書的書寫技巧。
24	科目	紓壓禪繞畫	講解禪繞畫的沿起及其理念、認識作畫材料及工具、解說基本筆畫元素、學習禪繞畫基礎技法及學習約40個禪繞畫圖樣、點線與暗線運用、陰影技巧、圍樣加強技巧、鑲嵌字母、圖樣嫁接及禪繞伸延藝術(ZIA)。
25	科目	數碼攝影	讓學員在課程中學習攝影技巧及相機使用方法，認識攝影歷史的發展過程，細心觀察、敏銳在生活中周邊發生的事物並拍攝記錄，培養各人對攝影的興趣。
26	科目	手機攝影與錄影	讓學員在課程中學習使用智能手機拍攝和攝錄的技巧，開拓各人攝影的眼界，觀察及敏銳在生活中尋找創作樂趣並在社交平台分享，培養各學員對攝影藝術的修養。
27	科目	手機 I PHONE	本課程主要教授iPhone設定及操作，認識手機自帶的功能及一些學員日常常用的App。由最基本的手機操作開始，逐步介紹手機的功能和設定，再到常用程式的操作，使學員可以更熟練地應用智能手機的各種功能。
28	科目	手機安卓系統	本課程主要教授安卓手機系統的設定及操作，認識手機自帶的功能及一些學員日常常用的App。包括:手機操作、功能和設定、日常程式的操作，使學員可以更熟練地應用智能手機的各種功能。
29	科目	手機課程- 電子服務應用入門	本課程將依據澳門常用的電子服務，教授政府網上服務、交通出行、網上銀行、網上報名及電子支付等，讓學員能靈活運用網上資源，增強對電子服務的認識。
30	科目	音樂賞析	旨在增進長者對音樂的欣賞能力，了解音樂的歷史背景和不同風格，提高情感表達和社交互動。
31	科目	聲樂技巧	通過規範、系統、分階段學習科學的發聲原理和方法，掌握基本的科學發聲技術和樂理知識、掌握基本的發聲要領，能夠用科學的發聲方法演唱中外經典藝術歌曲及流行歌曲。以歌養生、以樂舒心。

長者書院(氹仔校區)2026/2027學年課程簡介

序	課程類型	課程名稱	簡介
32	科目	歌詠	教授學習唱歌所需的腹式呼吸與正確的發聲位置，藉此保養聲音、促進身心健康，延緩身體機能的老化。同時也能幫助他們進行情緒抒發、減輕壓力，活化大腦的認知能力。進而提升社交互動、建立自我價值，增強成就感。
33	科目	二胡	提高長者學員的音樂愛好，加深對中國民族樂器二胡的了解。利用簡單容易的練習及樂曲使長者學員由淺入深演奏樂器，多用腦筋練習，增強長者對音樂的欣賞水平，豐富長者的文娛生活。
34	活動課	陳式太極拳入門	主要教授教授陳式太極混元纏絲功及基本功法，期望學員通過學習陳式太極拳，學習調整呼吸吐納，能改善微遁環及平衡能力，改善健康。
35	活動課	陳式太極拳進階	為已完成入門班的學員提供進階學習，進階班主要教授陳式太極拳19式，另會學習經絡拍打操並複習混元纏絲功，期望學員在持續恆長的練習中獲得健體效益。
36	活動課	健身氣功入門	主要教授健身氣功八段錦及六字訣；吸納傳統八段錦功法的精髓，按照現代運動學和生理學規律，對動作次序和運動强度進行了調整，通過動作，意念和呼吸的協調配合，達到强身健體的功效。六字訣則以呼吸吐納為主要的健身方法，注重保持吐氣發聲的同時，配合科學合理的導引動作，起到內調臟腑，外練筋骨的養生康復作用。
37	活動課	健身氣功進階	主要教授健身氣功易筋經及導引養生功十二法，健身氣功易筋經是一種變易筋骨為目的健身方法，突出肌肉，骨骼和關節的屈伸、扭轉和牽拉，尤其注重脊柱的旋轉屈伸；而健身氣功導引養生功是一套可提高五臟六腑機能，有助于防治疾病的經絡導引術，而且簡練易學；兩者皆適應于不同人群的健身鍛鍊。
38	活動課	健康集體社交舞入門	主要教授CHACHA、RAMBA、SAMBA等多種集體舞蹈。由淺入深，循序漸進。培養學員興趣，多參與多練習，希望能成為日後終生活動。
39	活動課	健康集體社交舞進階	為已完成入門班的學員提供進階學習，於基礎上繼續學習CHACHA, 慢三舞, SAMBA, 24步等多種集體舞蹈。期望加強學員對舞蹈的熱愛，能成為其日後的愛好。
40	活動課	柔軟操入門	長者柔軟操結合柔軟體操及瑜珈元素，學員堅持練習，可以舒緩肩頸背痛、收緊肌肉、提高心肺功能，從而達到增強體質，解壓減負，釋放身心的效果。
41	活動課	柔軟操進階	為已完成柔軟操入門或有一定基礎的學員而設，進階班對動作的接受能力相對增強，進階教學將適當增加瑜珈動作強度，柔軟操組合的難度。
42	活動課	橡筋帶操	旨在透過橡筋帶操的練習，能增加長者的肌力、柔軟度、關節活動度及平衡力。期望學員學習後，能持之以恆進行日常鍛鍊，藉此減少跌倒的機率、增強肌力，使體能獲得改善。
43	興趣小組	中國舞	通過中國舞的基本功訓練及舞蹈組合的學習，提高學員的協調性、節奏感、靈活性及關節力量等身體綜合素質，養成良好的姿態，培養中國古典舞的身段和優雅的姿態。
44	興趣小組	排排舞	排排舞是一種集體舞蹈，結構可以由單一發展至結合多種步法，步法輕鬆有節奏感，舞步種類廣泛多樣。通過單一的身體訓練、節奏明快的排排舞，提高學員關節的靈活性、協調性和節奏感，提升學員的有氣運動量及肌肉力量，增強身體素質，達到快樂跳舞兼運動的目的。